

१२८७४

४

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

प्रकाशकः—अमेक सत्यं ॥ त्रिदशमी,

शास्त्री रामलुनाथ दीनानाथ,

व्यवस्थापकः—श्री भाविकान्ति मंथभावा.

संवल १८८६

त १०००

अभिधात्री जनार्दन भगवानुं हे।। ॥  
“ श्री बाल ब्रह्मचर्याश्रम ”

स्टेशन रोड—डाकोर.

मूल्य—अमूल्य.

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

五

214-1

五五五

品類

五五五五五五五五五五

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી ડૉપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૨૯૭૪

અમદાવાદ-પાંચકવા ગાર રસ્તા,  
શ્રી હરિહર પ્રિ. વર્ક્સમાં શા. ડાહ્યાભાઈ દોશવતરામે પ્રકાશક માટે છાપી  
પ્રસિદ્ધ કર્યા તા. ૮-૪-૨૬

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૬૨૮૭૪ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ સી. ૬૨૧૧ નૃસ્ય

વિષય પ૨ : ૪૪૪

॥ ॐ તત્સત્ ॥

॥ શ્રી સદ્ગુરવે પરમાત્મને નમઃ ॥

વિષ્ણુર્વા ત્રિપુરાન્તકો ભવતુ વા બ્રહ્મા સુરેન્દ્રોઽથવા ।

માનુર્વા શશલક્ષ્ણોઽથ ભગવાન્ બુદ્ધોઽથ સિદ્ધોઽથવા ॥

રાગ દ્વેષ વિષાતિ મોહરહિતઃ સત્વાનુકંપોદ્યતો ।

યઃ સર્વૈઃ સહ સંસ્કૃતો ગુણગુણૈઃ તસ્મૈ નમઃ સર્વદા ॥

॥ પ્રકીર્ણઃ પુષ્પાણાં હરિચરણયોરઞ્જલિરયમ્ ॥

અહો રાત્રસ્ય યા સંધિઃ સૂર્ય નક્ષત્ર વર્જિતા ।

સાતુ સંધ્યા સમાખ્યાતા મુનિભિસ્તત્ત્વદર્શિભિઃ ॥

સંધ્યા—જે કાળની સંધિ તે સંધ્યા કહેવાય છે, એટલે કે દિવસ અને રાત્રિનો જે સંધિ થવાનો સમય હોય છે અને જેમાં સૂર્ય તથા નક્ષત્ર-તારાઓનું સ્પષ્ટ રીતે દર્શન થતું નથી, તે સમયને તત્ત્વવેત્તા મહાત્મા મુનિયોએ સંધ્યાનો સમય કહ્યો છે.

આપણા પ્રાચીન પૂર્વજો-ઋષિમુનિયોએ દીર્ઘદષ્ટિથી માનવ ધર્મની યોજના કરી છે. તેમાં સંધ્યાવિષે એટલું બધું સુંદર બંધારણ બાંધી, તેના મહત્ત્વ વિષે અખિલ સૃષ્ટિમાં અનેરું અજવાળું પાડેલું છે, તેથી તે વિષે હવે

વિચારવાનું હોયજ નહિ; પરંતુ તેઓએ વારસામાં મોકેલા સાહિત્યનો ખરો ખબરનો તો મધ્ય કાળમાં, કાળને આધિન થયો છે. ઔરંગઝેબ બાદશાહે જ્યારે આપણો ગ્રંથ સંગ્રહ બાળી મૂકવાની આજ્ઞા આપી ત્યારે છ મહિના સુધી એક-સરખી રીતે તે ગ્રંથો બાળવાનું કામ ચાલ્યું હતું. તેમ છતાં તે ખૂલ્યો નહિ છેવટે જે અવશેષ રહ્યો છે તે એટલો બધો કિંમતી છે, કે તે જગત્માંના બીજા લોકોના ગ્રંથો તથા વિદ્યાર્થી, મહાન યોગ્યતા ધરાવે છે. અર્વાચીન ફિલસુફો (તત્ત્વજ્ઞાની) એ ગ્રંથોમાંથી એકેક લીટી વાંચીને આશ્ચર્ય પામી જાય છે તેમાં પોતાની અકલ કામ કરી શકતી નથી એમ સ્પષ્ટ કબુલ કરે છે મેક્સમ્યુલર અને બુલરે બ્રાહ્મણો-પંડિતોના ઘરમાં ફરી ફરીને ગ્રંથો એકઠા કર્યા તે પડે જર્મનીમાં અજબ શક્તિ ઉત્પન્ન થવા પામી એ કોઈનું હવે અભાવ્યું નથી. અસ્તુ.

આજે જે અધમ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થવા પામી છે તેના મુખ્ય કારણોમાં વચમાં વેદ વિરોધિ ધર્મોનું પ્રાબલ્ય, સ્વધર્મ શિક્ષકોની શિથિલતા અને પરદેશી પરધર્મી સત્તાને આધિન રહેવાપણું. એથી વૈદિક ધર્મો વિધિવત ન થતાં તેનો હોપ થવા લાગ્યો અને દિન પ્રતિદિન તે વધતો ગયો તેથી દ્વિજનો પ્રથમ પાઠ સંધ્યા છે તે આધુનિક કાળમાં સમજાવવાની જરૂર પડે તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી.

હવે આપણે કોઈ પણ માણસને પૂછીએ કે તમને શાની જરૂર છે! તો તે કહેશે કે મારે સુખ, આયુષ્ય, આરોગ્ય અને મોક્ષ-બ્રહ્મ પ્રાપ્તિની અપેક્ષા છે. તેમાં સૌથી વધારે અગત્ય આયુષ્યની બતાવશે કેમકે એક સાદીજ બોધદાયક કહંવત છે કે “જીવતો નર ભદ્રા પામશે ” વળી “આપ મૂંઝે પિછે દૂખ ગઈ દુનીયાં” આથી સમજાય છે કે માણસને જીવન અર્થાત્ આયુષ્ય એજ મહત્વનું છે તે વિષે એક અનુભવેલું દૃષ્ટાન્ત આપની આગળ રજૂ કરવું ઉચિત લાગે છે.

એક વૃદ્ધ એંશી વર્ષની ઉમ્મરનો દરદી છેક મરણ પથારી પર હતો. તેની ચિકિત્સા કરવાને તેના કુટુંબી જનોએ હોંશીયાર ડાક્ટરને બોલાવ્યો હતો. તે ડાક્ટરે ચિકિત્સા કરીને કહ્યું કે આ દરદીને મટાડવાનો એકજ ઉપાય છેવટનો મારી પાસે છે. તેથી તે સાજા થાય એમ મને લાગે છે. તે માટે આપ કહો તો તેમના હાથે અને ગળે છેદ (ઓપરેશન) કરવાં પડશે. આ સાંભળતાની સાથેજ પેલો પથારી વશ પડેલો ઘરડો ડોસો બોલી ઉઠ્યો કે સાહેબ! જો આપને છેદ કરવા હોય તો ભલે હાથે છેદ કરો પણ કંઠ જેવા મર્મ સ્થાનમાં કરશો નહિ, રખેને શસ્ત્ર લાગવાથી મરવાનો વખત આવે. જુઓ આવી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ જીવવાની કેટલી બધી પ્રબળ ઇચ્છા છે! અર્થાત્ મનુષ્યને પ્રિય વસ્તુ આયુષ્યજ છે તો હવે કેવો

વિચારશીલ માનવી બીજી ત્રણે વસ્તુઓની અપેક્ષા નહિ કરે! એ ચારે પ્રકારના લાલ સંધ્યાથી થઈ શકે છે એટલું બધું સંધ્યાનું મહત્વ છે. એ આપણા પ્રાચીન પૂર્વજો-ઋષિયોની યોજનાની ખરી ખૂબી છે.

દ્વિજને ઉપનયન સંસ્કાર વળતે ગાયત્રી મંત્રનો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે તે ગાયત્રી શું છે? એવો કોઈ પ્રશ્ન કરે તો ગાયત્રી=ગાયત્રી=ગાનારને (યથાવિધિ જપ કરનારને) પાપથી તારે છે માટે ગાયત્રી કહેવાય છે. એ સાદો ઉત્તર આપી શકાય તેમ છે; મતલબ એ પાપમાંથી મુક્તિદાતા કલ્યાણકારી માત્ર છે, તેનો ઉચ્ચાર આપણે સંધ્યામાં કરવો પડે છે, માટે સંધ્યા એ તમામ વિદ્યાઓની આદ્ય-માતા, સુખનું સાધન, પ્રજ્ઞાવિદ્યાને પ્રાપ્ત કરવા માટે સખળ હથિયાર છે.

સંપૂર્ણ વિદ્યાઓમાં પ્રજ્ઞાવિદ્યા અતિ શ્રેષ્ઠ વિદ્યા છે, તે અનંત કાલ સુધી કલ્યાણને આપનાર છે, એ વિદ્યા બાહ્યનારા પ્રજ્ઞા કહેવાય છે, ગાયત્રી મંત્રના બળ વડે પ્રાચીન કાલે પ્રજ્ઞાણો અતિ શ્રેષ્ઠ ગણાતા હતા, મહાન્ મહાન્ રાજાઓ તેમની આગળ હાથ જોડીને ઉભા રહી પોતાનું આસન તેમને બેસવાને માટે આપતા હતા, ધર્મરાજાએ રાજસૂય યજ્ઞમાં પ્રજ્ઞાણોને લોજન માટે બોલાવ્યા ત્યારે અમે એવા યજ્ઞમાં લોજન સાફ આવતા નથી; એવો તેઓએ સ્પષ્ટ જવાબ આપેલો. તેમનાજ સંતાનો આજે અન્ય વર્ણોના



હાથના ઠોંસા ખાઇને તેમની પાસે પૈ પૈને માટે આશીર્વાદ આપવા દોડે છે. આના કરતાં અધિક દુઃખ બીજું શું કહેવાય ? આનું કારણ આપણું મૂળ સડયું છે,

વિમ્બો વૃક્ષસ્તસ્ય મૂલં ચ સંધ્યા  
વેદઃ શાસ્ત્રા ધર્મકર્માણિ પત્રમ્ ।  
તસ્માન્ મૂલં યત્નતો રક્ષણીયં  
છિન્નેમૂલે નૈવ શાસ્ત્રા ન પત્રમ્ ॥

દિવ્ય શરીરરૂપી વૃક્ષ છે, વેદ શાખાઓ અને ધર્મ કર્મ એ પાંદડા છે, ( કીર્તિ રૂપી સુવાસિત પુષ્પો, ને સુખ રૂપી સુંદર ફલ છે ) માટે ઘણી મહેનતથી સંધ્યારૂપી મૂળનું રક્ષણ કરવું, કારણ મૂળ નાશ પામે તો શાખા, પત્રો, પુષ્પો, ફલો, કંઈ થવાનું નથી. માટે ‘અરહઃ સંધ્યા મુપાસીત’ દિવ્ય નિત્યનિત્ય સંધ્યા કરવી એમશ્રી વેદ ભગવાનની આજ્ઞા છે, સ્મૃતિઓમાં પણ પૂજ્ય મહર્ષિઓએ સંધ્યા વંદન કરવાની બહુજ આવશ્યકતા બતાવી છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વે સદ્ગ્રંથોમાં મનુષ્ય જન્મની દુર્લભતા અને પ્રાપ્તિની મહત્તા લખી છે, એ મહત્તા અને પ્રશ્નતેજ સ્વધર્મ પાળી સંધ્યા આદિ નિત્યકર્મો કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં ઋષિયોના શરીર ઉપર રાફડા થઇ જતા હતા, અને તેને હજારો વર્ષ વીતી જતાં હતાં તોપણ તે વિષે તેઓ બીજાકુલ દરકાર ન કરતાં કેવળ પ્રાણાયામાદિ

ક્રિયા વડે બ્રહ્મપદમાં લીન રહેતા, એ વૃત્તિનો આપણામાં લોપ થયો છે તેથી પણ માઠી સ્થિતિ થઈ છે પણ હવે તેનો બહુ શોક કરવા જેવું નથી જો આપણે પ્રયત્ન આદરીશું તો ઘણી સુધારણા કરી શકાશે, આ અનુકૂળ સમય આવેલો છે છતાં આપણે પ્રમાદી રહેવું તે યોગ્ય નથી.

જ્યારે કોઈ ધનાદ્ય ગૃહસ્થ કે રાજાની મુલાકાત લેવી પડે છે ત્યારે પ્રથમ દ્વારપાલની સાથે સંધાન બાંધવાનાં જરૂર પડે છે, તેથી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે, તેમ આ દેહરૂપી ઘરમાં મુખ્ય દ્વારપાલરૂપી વસેલો પ્રાણવાયુ છે તેની સાથે અનુસંધાન બાંધવાથી સહેજે પરમાત્મારૂપી હીરો હાથ આવે છે.

જો કોઈ માણસ આંખે અંધ હોય, કાને બધીર હોય અને હાથે ઠૂંઠો હોય તો તેથી કંઈ તેના રામ રમી જતા નથી. તે મરણ પામતો નથી. પરંતુ તેનો પ્રાણવાયુ જતાં બધીએ ઇંદ્રિયો પોતાનું કામ છોડી બેસે છે. તેને માટે લઈ ચાલો ભાઈ રામનાજ ધ્વની થાય છે. એ બતાવે છે કે સર્વે ઇંદ્રિયાદિ ગણોમાં શ્રેષ્ઠ પ્રાણ છે. તે પોતાનો પહેરો નિરંતર જાગૃત સ્થિતિમાં ભરે છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે સૂઈ ગયા હોઈએ છીએ ત્યારે આ તરફ શાન્તિ હોવાને લીધે પોતાનું કામ જોરથી ચલાવે છે. એ પ્રાણરૂપ મુખ્ય દ્વારપાળ જો ચાલ્યો જાય તો પરમાત્મારૂપી રાજાની આપણને મુલાકાત થાયજ નહિ, તેથી શરૂઆતમાં પ્રાણની

સાથે મિત્રાચારી કરવી જોઈએ. એટલે પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. એ પ્રાણાયામ આપણે સંધ્યામાં જ શીખવો પડે છે, તેથી સંધ્યા એજ બ્રહ્મપ્રાપ્તિનું સાધન છે અને તે વડેજ ઇશ્વર પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. આપણે યાદ રાખવું ઘટે છે કે પ્રારંભમાં કોઈ પણ બાબત કષ્ટકારક લાગે તો પણ તેમાં પરિણામે સુખ થતું હોય તો તેનો સ્વિકાર કરવો એ સુઝ પણાનું લક્ષણ છે. અધુના ગુરુને સુદાં સંધ્યા પ્રાણાયામાદિ વાતો યથા શાસ્ત્ર કેવી રીતે કરવી તે સમજાતું નથી. ક્રૂપા નાક તથા કાનને હાથ અડકાડે છે એટલે થયો પ્રાણાયામ! એવી ગુરુઓની સ્થિતિ છે તો પછી શિષ્યોમાં એ સંબંધીનું જ્ઞાન શાનું હોય વાઈ! ભોગ ભોગે ગુરુ કદાચ સારો મળે તોએ દિનપ્રતિદિન ગૃહસ્થ લોકોમાંથી આસ્થા ઓછી થઈ ગઈ છે. અત્યારે આપણા આ શ્રીરણુછોડરાય મહારાજના પવિત્ર તીર્થક્ષેત્રમાં ત્રણ ધર્મસંસ્થા છે એ તીર્થના ખરા અલંકારરૂપ છે. પણ તેનો લાભ અહિંયાના તીર્થ ગુરુઓના તથા શ્રી રણુછોડરાય મહારાજના પ્યારા સેવકોના કેટલા પુત્રો લે છે? બંધુઓ! સંધ્યા તો અત્યારે કોઠીમાં સંતાઈ છે. હવે બચ્ચાં! નિર્દોષ બચ્ચાંને શું દોષ દઈએ! જેવાં વૃક્ષ તેવાં ફળ થાય છે. હે બ્રાહ્મણ બંધુઓ! હે દ્વિજો! આપણા હાથમાંજ બચ્ચાંનું ભવિષ્ય ઘડવાનું છે. આપણા આચરણ પ્રમાણે બાળકો શીખશે માટે પ્રથમ આપ સંધ્યા કરતા રહો અને બાળકોને તે માર્ગે વાળવા ચલ કરો એમાં આપણું કદયાણ છે, આપણા ધર્મનો ઉદય છે.

તરબુજના ડીંટા પ્રમાણે મસ્તક ઉપર લાંબી શીખા રાખવી એ તદ્દન મૂર્ખાઈ ભરેલું છે એમ કહી કેટલાક લોકો હિંદુઓને વખોડે છે પણ સનાતન ધર્મમાં તો એ મુખ્ય સુદ્ધાની વાત છે. જે પ્રમાણે કીર્ત્તિમાંની મહત્વની જગોએ એટલે રાજાના સિંહાસન પાસે અથવા તિબેરી રાખવામાં આવે છે તે ઠેકાણે એ તરફથી સંત્રીનો (સિપાઈનો) પહેરો હોઈને વળી ઝુંડો ફફડતો રહે છે; તે પ્રમાણે બ્રહ્મરૂપી હીરો મસ્તકમાંના સહસ્રદલ ચક્રમાં એ તરફથી બંદોબસ્તમાં હોય છે અને ત્યાં તત્ત્વશીક શીખારૂપી દ્રવ્ય ફરફટે છે અને તેટલાજ સાડ તે હીરાની પ્રાપ્તિ માટે જ્યારે આપણે સંધ્યા કરવાને પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ ત્યારે પ્રથમ બ્રહ્મસૂચક ગાયત્રી મંત્ર વડે કે “માનસ્તોકે” એ મંત્ર વડે શીખા બંધન કરીએ છીએ પૂર્વે બ્રાહ્મણને દેહાંત દંડની શિક્ષા કોઈ ભારે ગુન્હા માટે કરવામાં આવે તો તેની શીખા તથા સૂત્ર-જનોઈ લઈ લેવામાં આવતાં. એ તેમનો દેહાંત દંડ મનાતો હતો. અત્યારે એવા પણ હોય છે કે શીખાની શી જરૂર છે? સૂત્ર નહિ હોય તો પરમેશ્વર નહિ મળે એમ કહી ધર્મનો મર્મ સમજ્યા વિના પરદેશી મન મોહક વસ્તુઓમાં મોહી પડ્યા છે. પોતે કોણ છે? તેનું જ્ઞાન પોતાને ઓછુંજ હોય છે. તો પછી સંધ્યાને તો કેવીજ રીતે સંગ્રહે? કેટલાક સુધારકો સંધ્યા કરે છે તેઓની એવી સમજ છે કે સંધ્યામાં પાતક ક્ષાલનને મંત્ર

છે. એ મંત્રથી પાતક ક્ષાલન થાય છે તેથી જે કંઈ રાત્રે પાપ કરીશું તે પ્રાતઃસંધ્યા વડે નિવૃત્ત થશે અને દિવસે જે પાપ કરીશું તે સાયંસંધ્યાવડે નિવૃત્ત થશે તેમ સમજી કેટલાક મોટા ગણાતા ત્રિવર્ણ પૈકીના માણસો ત્રિકાલ સંધ્યા કરે છે અને રાત્રે “My dear friend, take a glass for my love” ઇત્યાદિ પાપાચરણ કરે છે તે પાપ પ્રાતઃ સંધ્યાવડે ધોઈ નાખે છે અને દિવસે જ્યોત્સ્ના દસ્તાવેજ કરે, જ્યોત્સ્ના બોલે અને જ્યોત્સ્ના ગરીબોને લૂટે. એ પાપોનું ક્ષાલન સાયંસંધ્યા વડે કરે છે સંધ્યામાંના પાપ ક્ષાલનનો આવો વિપરિત અર્થ ન કરી બેસાય માટે લક્ષ રાખવું જોઈએ કે જાળવીને ચાલતાં છતાં જે કીડા મંકોડા ઉપર આપણો હાથ આવી જાય અથવા કોઈ અપરિહાર્ય કારણને લીધે એકાદ નજીવું પાપ થઈ જાય તે માટે આપણા દીર્ઘદર્શી ઋષિયોએ એ વ્યવસ્થા યોજેલી છે. જાણી જોઈને જ્યોત્સ્ના બોલનાર, ગરીબોની ગરદનો કાપનાર, ઘાડ પાડનાર લુંટારૂં માટે એ વ્યવસ્થા નથી.

“Good actions, done with bad motives are bad and bad actions done with good motives are good” એવું કાયદાનું તત્ત્વ છે. એટલે કે પાપ કે પુણ્ય એ વિશેષે કરીને હેતુ ઉપર આધાર રાખે છે. સંધ્યા કરવી એ આપણો ધર્મ છે. સંધ્યા નહિ કરનાર શૂદ્ર જેવા ગણાય છે તેથી અને આપણા ગાપદાદાઓ પરાપૂર્વથી કરતા આવ્યા

છે, અને આપણે કરવી જોઈએ. એમ કહેવાથી એક પક્ષનું સમાધાન થશે; પણ એક બીજો પક્ષ છે જેનું અત્યારે બહુ જોર વધી ગયેલું છે તે Free thinkers એટલે નાસ્તિક લોકોનો પક્ષ છે તેમને આપણું શબ્દ પ્રમાણુ માન્ય થવાનું નથી તેમના સમજાનને માટે બીજાનું માર્ગથી એટલે Natural philosophy (સૃષ્ટિશાસ્ત્ર) ની દૃષ્ટિથી જણાવવા ઇચ્છું છું.

પ્રાચીન કાળમાં ઉપનયન સંસ્કાર કર્યા પછી બુદ્ધિ ખીલવી પૂર્ણતાએ પહોંચાડવાને માટે ૪૮, ૩૬, ૨૪ અથવા ઓછામાં ઓછા બાર વર્ષ સુધી, ગુરૂને શરણે રહી બ્રહ્મ ચર્યવ્રત પગાવવામાં આવતું હતું અને તેથી મંહાટા શક્તિમાન તથા જ્ઞાનવાન થવાતું હતું; પણ હાલમાં ૪૮ વર્ષની ઉંમરમાં પાંચ સાત છોકરાં થઈને પ્રસંગે મરવાનો વખત આવે છે; તેનું કારણ પહેલાં સંધ્યા અને તેનાં અંગભૂત પ્રાણાયામાદિનો દીર્ઘકાલ સુધીનો અભ્યાસ નિષ્ઠાવાળા બ્રહ્મચારીને થતો હતો; તે લાભ તરફ હાલની પ્રજા અખાડા કરવા લાગી છે તેથી તેમને ઘણું નુકસાન થાય છે, માટે એમ ન કરતાં સંધ્યા પ્રાણાયામાદિ ઉપર અવશ્ય લક્ષ આપવું જોઈએ.

પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ કેવી રીતે થઈ શકે? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં સામાન્ય જનોની સમજણ એવી છે કે અમુક તિથિએ જન્મ અને અમુક તિથિએ મરણ ઇશ્વરે

નિર્માણ કરી રાખ્યું છે. વળી એક વાત એવી કરવામાં આવે છે કે જન્મતી વખતે વિધાતા આવી, મરણ સુધીનો લેખ લખી, જે સમય નક્કી કરે છે, તેને આયુષ્ય કહે છે; પણ યોગશાસ્ત્રની તરફ દૃષ્ટિ કરતાં તેમ નથીજ. જેતે પ્રાણીને પોતાના પાપ પુણ્યાનુસાર એક જન્મમાં જે સુખ દુઃખાદિ ફલ લોગવવાં પડે છે તે લોગવવાને માટે તેને જેટલો વખત લોગવાનો હોય છે તેટલાજ શ્વાસોચ્છવાસ તે તે પ્રાણીમાં મૂકે છે તેને આયુષ્ય કહેવામાં આવે છે. માણસ ૨૪ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છવાસ કરે છે, એ હિસાબ પ્રમાણે જેના તેના કર્માનુસાર કોઈમાં દશ કરોડ, કોઈમાં બે કરોડ, કોઈમાં બે લાખ, કોઈમાં ચાર લાખ એવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ આપેલા હોય છે. શ્વાસનું સ્વાભાવિક પ્રમાણ એવું છે કે બેઠેલી સ્થિતિમાં તે શરીરની બહાર નાકની બાર આંગણની લાંબાઈ સુધી સંચાર કરે છે, પણ ચાલતી વખતે તેનું પ્રમાણ ૧૮ આંગળ લાંબુ થાય છે, સૂઈ ગયા પછી ૩૬, ક્રોધના આવેશમાં ૯૭, અને મૈથુન પ્રસંગમાં ૧૦૮ સુધી વધે છે અર્થાત્ જૂદી જૂદી અવસ્થામાં જૂદા જૂદા પ્રમાણોથી શ્વાસોનું ખરચ થાય છે માટે જે સ્થિતિમાં તેનું ખરચ વધારે થતું હોય તે સ્થિતિ જેટલે દરજ્જે ટાળી શકાશે તેટલે દરજ્જે આયુષ્યની વૃદ્ધિ થશે એ દેખીતી વાત છે, એક ધનાઢ્ય પોતાના પુત્ર માટે એક લાખ રૂપીઆ મૂકીને મરણ પામે, હવે તે પુત્રને નવી કમાણી કરવાની

શક્તિ ન હોય તો તેણે પોતાના પિતાની સંગ્રહેલી રકમનો કરકસરથી ખર્ચ કરવો જોઈએ. જે તેમ ન કરે તો તે ઉડાણ-પણું રાખે તો થોડા દિવસમાં તે રકમ વપરાઈ જાય અને તવંગરપણાને બદલે ભીખારીપણું તેના લલાટમાં લખાય. તે ભીખારી થઈ જાય એટલે જગતમાં હુતો નહતો થઈ જાય. એજ પ્રમાણે પરમેશ્વરે આપેલા શ્વાસનો જેટલી કરકસરથી વ્યય કરીએ તેટલું આયુષ્ય વધવાનું એમ નક્કી સમજજો. એટલે કે દરરોજના ૨૧૬૦૦ શ્વાસ પૈકી જેટલો એછો વ્યય થશે તેટલા શ્વાસ શીલિકામાં રહીને તે પ્રમાણથી આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષ કરતાં પણ વધશે. હવે સહજજ પ્રશ્ન થાય, કે એવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ એછા થવા માટે કયો ઉપાય છે? તો તેનો ઉત્તમ ઉપાય પ્રાણાયામ છે અને તે પ્રાણાયામ આપણને સંધ્યામાંજ શીખવવામાં આવે છે તેથી સંધ્યા એ આપણી આયુષ્યવૃદ્ધિનું મૂળ સાધન છે તે કહેવાની જરૂર ન રહી.

પ્રાણનો આયામ એટલે નિરોધ તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ શબ્દ વડે મુખ્યત્વે કરીને કુંભક સમજવાનો છે, પૂરક; કુંભક અને રેચક એ ત્રણ પ્રકાર છે. બહાર સંચાર કરનારો વાયુ પેટમાં આકર્ષણ કરી લેવો તેને પૂરક કહે છે. આકર્ષણ કરેલો વાયુ કાંઈક નિયમિત વખત સુધી અંદર રોકી રાખવો તેને કુંભક કહે છે, અને પેટમાં સંઘરી રાખેલો વાયુ ધીરે ધીરે બહાર છોડવો તેને



રેથક કહે છે, નાના બાળકો ૩૦ સેકન્ડ સુધી તો સહેલાઈથી પ્રાણનો રોધ કરી શકે, મોટા માણસોને ૧ મિનિટનો પ્રાણાયામ સુસાધ્ય છે. નિષ્ઠાથી તથા દૃઢતાથી સારો અભ્યાસ કરનારો હોય તોપણ તેને એક કલાક કુંભક કરવાની શક્તિ પ્રાપ્તિ માટે ઓછામાં ઓછા સાત વર્ષ જોઈએ. દર અભ્યાસી થોડા વખતમાં પણ ૧ કલાક કુંભક કરી શકે છે એવો મહારો હાલનો અનુભવ છે, એવી શક્તિ આપણામાં ન હોય અને સંધ્યામાં કહેલા ઓછામાં ઓછા ત્રણ પ્રાણાયામ આપણે કરીશું તોપણ આપણું આયુષ્ય ૨૧ દિવસનું વધશે.

પ્રાચીન કાળે મહર્ષિઓ પોતાના આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરીને હજારો વર્ષો સુધી જીવી શકતા હતા, રાજાઓ પણ કલાકો કલાક સુધી પ્રાણાયામ કરીને પોતાના રાજ્યનું કાર્ય ઘણી આસ્તાથી બજાવતા હતા અને પોતાના દેશના શત્રુઓને હરાવતા હતા, પણ તે પ્રકાર નષ્ટ થઈ ગયો છે. સંધ્યા કેવી રીતે કરવી તથા પ્રાણાયામ એટલે શું એ વાત તદ્દન વિસારે પડી છે તેને લીધેજ આપણા આયુષ્યની રાત દહાડો હાની થયા કરે છે. સંસારમાંના કષ્ટ દાયક વૈતરાં તથા વિષયસુખ વિગેરેમાં શ્વાસનો ઘણો વધારે બ્યય થાય છે, તે ભરી કાઢવાનું સાધન આપણું સંધ્યા છે, તેની ઉપાસના ચારે વર્ણ કરવાની જરૂર છે, એવે અભિપ્રાય બ્રહ્મભૂત શ્રી શંકરાચાર્ય સ્વામીશ્રી માધવતીર્થ મહારાજનો પણ હતો તે તેમના “ આગમોક્ત સોપાસન આદિક ” ઉપરથી માલુમ પડે છે,

આપણા પૂર્વજો-ઋષિમુનિઓ અચાચક ધર્મ પાળતા હતા, અને તેમ છતાં તેઓ જગતના શિરોમાણી રહી રાજાઓને અંકુશમાં રાખી પોતાની મનેચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરી શકતા હતા. અત્યારે આપણે ભૂલ્યા છીએ ત્યાંથી ફરીથી ગણીએ તો જરૂર પ્રજામાં આપણે માનનીય અને વંદનીય પદના ખરા અધિકારી થઈ શકીએ એમાં શક નથી. આપણા મરિચી ઋષિ સંધ્યા નહિ કરનારની ગતિ આ પ્રમાણે કહે છે:-

સંધ્યાયેન ન વિજ્ઞાતા સંધ્યાયેનાનુપાસિતા ।

જીવમાનો ભવેચ્છુદ્રો મૃતઃ શ્વાચાભિજાયતે ॥

“ સંધ્યા જેણે બાણી નથી તેમ બાણીને જેણે કરી નથી તે જીવતાં શૂદ્ર જેવો છે, એટલે કે તે પોતાના તેજને કલંક લગાડનારો થાય છે અને મરણ પામ્યા પછી કુતરાની જાતીમાં તે જન્મે છે. ” વળી આપણા માનવધર્મ શાસ્ત્રના કર્તા મનુ ભગવાન મનુસ્મૃતિના અધ્યાય ૨ શ્લોક ૧૦૩ માં સમાજને ઉપદેશે છે કે:-

ન તિષ્ઠતિ તુ યઃ પૂર્વા નોપાસ્તે યશ્ચ પશ્ચિમામ્ ।

સ શૂદ્રવદ્દિષ્કાર્યઃ સર્વસ્માદ્વિજ કર્મણઃ ॥

ભાવાર્થ:-જે ( દિન ) પ્રાતઃ સંધ્યા જપ સાથે ઉભો રહીને કરતો નથી અને જે સાયં સંધ્યા જપ સાથે બેસીને કરતો નથી તેને શૂદ્રની માફક ગણી દિનના સર્વ કર્મોથી

બ્રહ્મ થએલો બાણી બહિષ્કૃત કરવો, બહાલા બંધુઓ ! આ મનુ ભગવાનના <sup>૧</sup>લોકનું વક્તવ્ય એ છે કે જે દિવસ સંધ્યા કરે નહિ તેને જ્ઞાતિ બહાર મૂકવો અને તેને પશુના સરખો બાણીને તેનો સત્કારજ કરવો નહિ. આપણા ધર્મમાં મનુ-ભગવાનની આજ્ઞા સર્વ માન્ય છે તો એ આજ્ઞાનું પાલન, આપણા સર્વ બંધુઓ કરતા થઈ જાય અને તેનો ઉપદેશ સર્વ સ્થળે પ્રસરે તો દેશ સંવાનું અને રૂં પુણ્યફલ પ્રાપ્ત થઈ શકે ! કારણ ઘર કરી બેઠેલી અવનતિ પોતાનાં બિછાનાં એવા ઉપદેશથીજ ઉઠાવી લેશે. અરે ! શૂદ્રવત્ થઈ જતા બ્રાહ્મણો, દિબ્બેને, એથી પોતાના સ્વરૂપનું ભાન થઈ શકશે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે:-

एकाहं जपहीनस्तु संध्याहीनो दिनत्रयम् ।

द्वादशाहमनमिथ शूद्र एव न संशयः ॥

ભાવાર્થ:-એક દિવસ જપ વગર, ત્રણ દિવસ સંધ્યા વગર અને બાર દિવસ આગ્નિકાર્ય વગર બ્રાહ્મણ રહે તો તે નિશ્ચય શૂદ્રજ છે. કર્મ પુરાણમાં લખ્યું છે કે:-

योऽन्यत्र कुरुते यत्र धर्मकार्ये द्विजोत्तमः ।

विहाय संध्या प्रणतिं सयाति नरकायुतम् ॥

ભાવાર્થ:-સંધ્યાપાસના છોડી જે દિબ્બેત્તમ બીજા ધર્મકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થાય છે, તે નરકમાં પડે છે.

વિષ્ણુ પુરાણમાં લખ્યું છે કે:—

उप तिष्ठन्ति ये संध्यां ये न पूर्वा न पश्चिमाम् ।

व्रजन्ति ते दुरात्मानस्तामिस्रं नरकं नृप ॥

ભાવાર્થ:—હે રાજા ! જે સાંજ સવાર (વચ્ચમાં મધ્યાહ્ન પછી સમજી લેવું) ની સંધ્યા કરતો નથી, તે દુરાત્મા તામિસ્ર નામના નરકમાં પડે છે.

સંધ્યોપાસન કરવાના ડુંગ વિગે ઉપદેશ કરતાં મહા મુનિ અત્રિ લખે છે કે:—

संध्यामुपासते ये तु सततं शंसितव्रताः ।

विभूत पापास्ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम् ॥

ભાવાર્થ:—સારા આચરણવાળા દ્વિજો સંધ્યાનું ઉપાસન કરે છે, તેમનાં પાપ ધોવાઈ જઈ, તેઓ સનાતન બ્રહ્મ લોકને પામે છે,

મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્કય લખે છે કે:—

निशायां वा दिवा वापि यदज्ञानकृतं भवेत् ।

त्रिकाल संध्या करणात् तत्सर्वं हि प्रणश्यति ॥

ભાવાર્થ:—રાત્રે કે દિવસે અજ્ઞાનથી પાપો થાય છે તે બધાં ત્રિકાલ સંધ્યા કરવાથી નાશ પામે છે.

આવા ત્રિકાલ સંધ્યા કરનાર સૂર્ય સમાન બ્રાહ્મણના અરણ્યકમલના રજથી નિયાંદિક પછી પવિત્ર થાય છે, તે વિષે શ્રી ભગવતી ભાગવતમાં લખે છે કે:—

યાવજ્જીવન પર્યંતં ત્રિસંધ્યાં યઃકરોતિ ચ ।  
 સ ચ સૂર્યસમો વિમસ્તેજસા તપસા સદા ॥  
 તત્પાદ પદ્મ રજસા સદ્યઃ પૂતા વસુંધરા ।  
 તીર્થાનિ ચ પવિત્રાણિ તસ્ય સંસ્પર્શમાત્રતઃ ॥

જે દિવસ જીવતા સુધી ત્રિકાલ સંધ્યા કરે છે તે તપ તથા તેજ વડે સદા સૂર્ય સમાન છે, તેના ચરણ કમલની રચના સ્પર્શથી પૃથ્વી અને તીર્થો પણ પવિત્ર થાય છે.

આ ઉપરથી આપણા ઋષિઓએ ચોનેલી સંધ્યારૂપી સંજીવની બુદ્ધિનું આપણે સર્વેએ આરાધન કરવું જોઈએ. આરાધન કરવું એટલે જે પ્રકારથી તેની શોભા વધે એવે પ્રકારે પાલન કરવું, સેવા કરવી તે, એનું જરા પણ આચરણ જેમણે હાલની એક દેશી પાઠશાળાનું શિક્ષણ મેળવ્યું છે તેઓમાં જોવામાં આવતું નથી, એવા કેટલાક લોકમાં પોતાના ધર્મપરની શ્રદ્ધા શિથિલ થઈ છે. નવીન શિક્ષણના પ્રભાવથી ઉદય પામેલા આગગાડી, તારથંત્ર, સળમરીન, ઝેપેલીન, વિગેરે ભૌતિક ચમત્કારો જાઈને તેઓની આંખો અંજાઈ ગઈ છે, તેથી એવા મનુષ્યોને સ્નાન સંધ્યાપૂજાદિ ધર્મના પ્રકાર તદ્દન મૂર્ખાઈ ભરેલા લાગે એમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી, પરંતુ તરૂં છોકરાઓના કુમળા મન પર આવા સંસ્કાર થાય એ તેમના ઐહિક અને પારલૌકિક કલ્યાણનો નાશ કરનાર છે, માટે ગુર્જરી સ્થિતિ પ્રદેશમાં અહોમને

અને તહેમને કરવા કરતાં સરળ ભાષામાં આવાં સાહિત્યને અગ્રસ્થાન આપવાની અતિ આવશ્યકતા છે. હવે સ્વદેષ વ્યાખ્યાન સમાપ્ત કરું તે પહેલાં અક્ષય સુખ-સાયુજ્ય મુક્તિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તે વિષે બે શબ્દ કહેવા ઉચિત સમજીશું.

જેમ આપણામાં (૧) બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, (૨) ગૃહસ્થાશ્રમ, (૩) વાનપ્રસ્થાશ્રમ, અને (૪) સંન્યાસાશ્રમ. એ ચારે આશ્રમે નિમાણ થયેલાં છે. તેમ મનુષ્યની ચાર અવસ્થાઓ પણ છે. (૧) જાગૃતાવસ્થા, (૨) સ્વપ્નાવસ્થા, (૩) સુષુપ્ત્યવસ્થા અને (૪) તુર્યાવસ્થા છે. જાગૃતાવસ્થા તથા સ્વપ્નાવસ્થામાં ખરું સુખ સંભવેજ નહિ. સુષુપ્ત્યવસ્થામાં આનંદ સુખ છે ખરાં પણ તે ક્ષણિક છે. કાયમ ટકનારાં નથી. માટે તેને ખરે આનંદ માનવો તંતો ભ્રમ છે. તે આનંદ કેવલ અવિદ્યારૂપ છે. તુર્યાવસ્થા અલૌકિક તથા અખંડાનંદનું અધિષ્ઠાન છે એમ શ્રુતિયો-યોગીઓ કહે છે, તે પ્રાપ્ત થવાનો ઉપાય આપણી સંધ્યામાં દર્શાવેલો પ્રાણાયામજ છે, તે પ્રાણાયામ કરવાથી આપણે સંપૂર્ણ મુખી થઈ શકીશું, કારણ પ્રાણાયામના ૩૬ અભ્યાસ વડે પ્રત્યાહારાદિ સમાધિ સુધીનાં બીજાં આગળનાં અંગો સિદ્ધ થયે તુર્યાવસ્થામાં અખંડ આનંદનો આસ્વાદ મળે છે, તે આસ્વાદ મેળવવાની જેમની ઇચ્છા હશે તેમણે અભ્યાસ કરીને પ્રતિદિન ૩૨૦ પ્રાણાયામ કરવા જેટલી શક્તિ વધારવી પડશે. આ પ્રમાણે

પ્રાણાયામનો તથા તુર્યાવસ્થાનો નિકટ સંબંધ છે, શ્રી શંકરાચાર્ય ભગવાન કહે છે કે:—પ્રાણાયામવ્રતંતચ્છ્રુતિ શિરસિમતં  
 હ્વાત્મ લબ્ધૌ ન ચાન્યત્ ॥ અને તે પ્રાણાયામ આપણને સંધ્યામાં  
 શિખવવામાં આવે છે, તેથી સંધ્યા તુર્યાવસ્થાને પહોંચાડી  
 અક્ષય મુખ અને સાયુજ્ય મુક્તિ-મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી આપે  
 છે; માટે પ્રેમી બન્ધુઓ ! ભવિષ્યને ઉજ્જવળ કરનાર બહાલા  
 વિદ્યાર્થીઓ ! તમે આ માર્ગે ચઢો તેમાં આ લલિત વચન  
 લક્ષમાં લેશો કે:—

નિજ કર્તવ્યો હૃદયગત કરીને સંસારમાં ધુમળે ખ્યારા;  
 સ્વાર્થ અને પરમાર્થ સધાશે મુક્તિ પદે બંધો ખ્યારા. ૧  
 મિથ્યા ઘોષ ન કરશો કદાપિ કાર્ય કરો સરલાં ખ્યારા;  
 નિજ શક્તિ અવલંબી કરીને સાધે ત્વરિત સિદ્ધિ ખ્યારા. ૨  
 સ્વાર્પણ નિર્ભયતાથી કર્યા વિણ ધર્મોદ્ધાર નથી ખ્યારા;  
 નિજ કર્મે પ્રવૃત્ત થઈને અટલ પ્રયાસ કરો ખ્યારા. ૩  
 આદર્શો મહાત્માના ધરી સન્મુખ વિચરતા હે ખ્યારા;  
 વિજય તમારો દાસ થશે વળી ધાશે કિરત સામી ખ્યારા. ૪  
 મન વાચા ને કર્મ તણી ત્રિપુટી જે અલેખ હશે ખ્યારા;  
 આકૃત ઢગ જખ મારશે નિશ્ચે એ મન નિત ધરજે ખ્યારા. ૫  
 ધર્મ ન મુખમાં નિજ અંતરમાં, વર્તન માંહી રહ્યો ખ્યારા;  
 શબ્દ તણા જે કોષ મહીં તે છોમે વિરાજે લિખિત ખ્યારા. ૬

આરિત્રશાળી શુદ્ધ જીવનનાં અમી ઝરણાં પીશે। ખ્યારા;  
 તોજ તૃષા તમ મિટશે છુટશે રસ મુખમાં મધુરો ખ્યારા। ૭  
 શાસ વચન રૂપ મંદિર માંહી સંધ્યા મહત્વ સમજી ખ્યારા;  
 જો કરશે તો હિત જળવાશે મુક્તિ સતિ વરશે। ખ્યારા। ૮

ૐ સહનાવવતુ । સહનૌ મુનક્તુ । સહવીર્યં કરવાવૈ ।  
 તેજસ્વિના વધીતમસ્તુ । મા વિદ્વિષાવૈ ॥  
 ॥ ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥





## ડાકોર-શ્રી વાલ બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં મળતા ધાર્મિક ગ્રંથો.

### વર્તમાન બ્રહ્મચર્યાશ્રમ પ્રકરણ :—

‘ આશ્રમ ’ના બ્રહ્મચારીઓએ ભજવેલો, આધુનિક લોક શક્તિ દર્શાવી સત્ય જ્ઞાન તરફ દોરતો એક રમુજ બોધપ્રદ સંવાદ છે, ફક્ત દોઢ આનાની પોષ્ટની ટીકાટો મોકલવાથી બહારગામના જતાસુ જનોને તે જુદા પોષ્ટથી મોકલી આપવામાં આવે છે.

### શ્રી યજુર્વેદીય ત્રિકાલ સંધ્યા :—

ફક્ત એક આનાની પોષ્ટની ટીકાટો મોકલવાથી બહારગામના જતાસુ જનોને તે જુદા પોષ્ટથી એક મોકલી આપવામાં આવે છે, આ સંધ્યામાં સંધ્યા કરવા માટેનો શાસ્ત્રાર્થ છે.

અમદાવાદ નિવાસી શેઠ મહતલાલ યુનીલાલ શાહ, એમણે એ ધર્મગ્રંથને પોતાને ખર્ચે છપાવી બ્રહ્માર્પણ કર્યો છે.

શ્રી શુક્લ યજુર્વેદીય માધ્યન્દિની વાજસનેથી શાખાધ્યાયિ બ્રહ્મચારીશ્રી :—

### ॥ સાયં પ્રાતર્હોમવિધિ : ॥

આ, દિવના સમાવર્તન સંસ્કાર થયા વગરના બ્રહ્મચારીઓને ખાસ અગત્યનો હોવાથી, ( આ હોમ વિધિ ) લખી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે તેને વાડાસીનેાર, શ્રી. વિ. રમા. પાઠશાળાના અધ્યાપક શાસ્ત્રીજી પુરુષોત્તમ શર્માએ પોતાના ૨૦૦ પિતાશ્રી પીતામ્બરના સ્મરણાર્થે છપાવી ‘ આશ્રમ ’ માં અર્પણ કર્યો છે, બહારગામના જતાસુઓને, અર્ધા આનાની પોષ્ટની ટીકાટો મોકલવાથી તે જુદા પોષ્ટથી મોકલી આપવામાં આવે છે.

# શ્રી સ્તવન માલિકા.

કપડવણુજના ભક્ત કેશવલાલ જગનલાલ દેશાઈએ આ ધર્મગ્રંથની એક હજાર પ્રત પોતાને ખર્ચે છપાવીને અધિકારી જનોના ઉપયોગ માટે અર્પણ કરી હતી; તે હાલ થઈ રહેવાથી કેટલાક સત્સંગી જનો મળી નવી આવૃત્તિ છપાવે છે તે ટૂંક સમયમાં પ્રકટ થશે. જુરાસુ જનોએ નીચેના સરનામે પત્ર વ્યવહાર કરવો.

વ્યવસ્થાપક:—શ્રી બાલકૃષ્ણ ગ્રંથમાળા.

શ્રી બાલ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ.

ઠે. સ્ટેશન રોડ-ડાકોર.

ડાકોર, શ્રી બાલ બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં અનાયાસે મળી આવતા સંસ્કારી જનોનું દાન સ્વીકારાય છે.

॥ सर्वे भवन्तु सुखिनः । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

